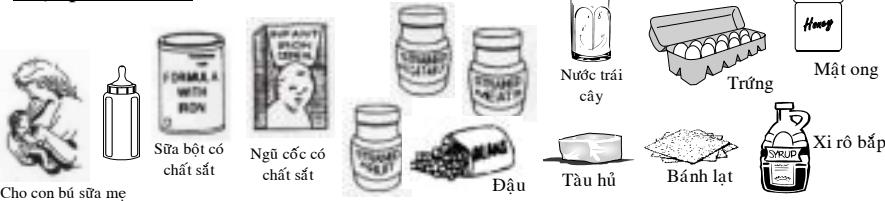


Con Quý Vị Ăn Nhũng Gì?

Khoanh Tròn thực phẩm mà con quý vị **ăn** mỗi ngày hay ít nhất 3 lần một tuần:

Thực phẩm em bé



Cho con bú sữa mẹ

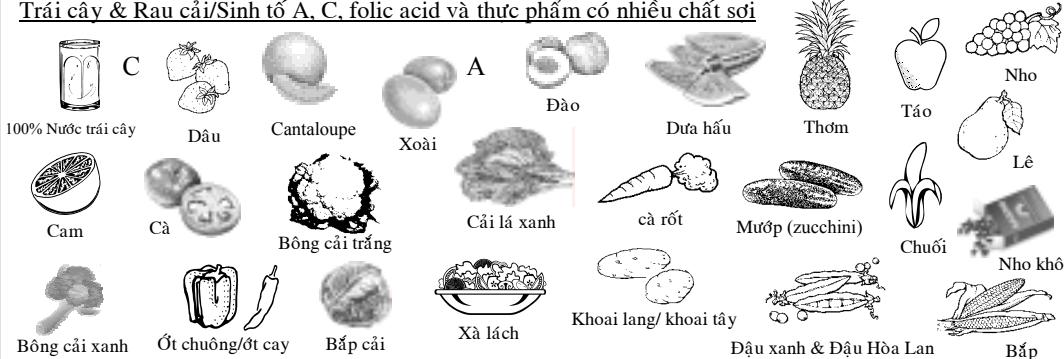
Con quý vị có thích những món ăn này không?



Bánh, hột, ngũ cốc



Trái cây & Rau cải/Sinh tố A, C, folic acid và thực phẩm có nhiều chất sơ



Sản phẩm từ sữa/Thực phẩm có nhiều chất vôi



Chất đạm/Thực phẩm có nhiều chất sắt



Thực phẩm khác foods



Khoanh tròn nếu em bé/con quý vị dùng :



Khoanh tròn nếu em bé hay con quý vị nhận thực phẩm từ:

Phiếu thực phẩm **Cơm trưa tại trường** **Head Start** **WIC**

Khoanh tròn các hoạt động mà con quý vị làm mỗi ngày



Uống nước?



Số hô sơ:

Tuổi: _____ năm _____ tháng Cân nặng: _____ lbs. Cao: _____ in. Ngày: _____ / _____ / _____

LAC/DHS CMS-CHDP/CLPPP duyệt lại tháng 10/2001. Phối hợp từ Ban Sức Khỏe Công Cộng, Chương trình CHDP của quận Cam và San Bernardino.

Translated by Santa Clara County CHDP Program.

DHS 4035 A (10/03) (Vietnamese)

Dành Riêng cho Văn Phòng Ngày tháng cho ăn để kiểm/thăm viếng

Em bé: Sơ sinh đến 24 tháng

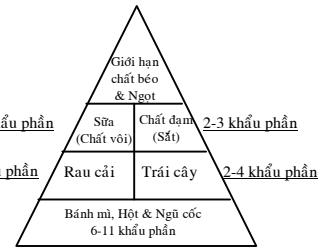
Có / Không

- Cho con bú sữa mẹ từ 8 - 12 lần/24 giờ trong thời kỳ cho con bú HAY mỗi 3-4 giờ/ngày cho em bé lớn hơn?
- Uống sữa hộp có chất sắt không ít hơn 20 oz/ngày? Pha sữa đúng cách?
- Không dùng mật ong/xi rô Karo cho đến khi được 1 tuổi?
- 4 - 6 tháng: Bắt đầu cho ăn ngũ cốc em bé có chất sắt?
- 5 - 7 tháng: Bắt đầu cho ăn rau cải và trái cây nguyên chất?
- 6 - 7 tháng: Uống báng tách?
- 6 - 8 tháng: Bắt đầu ăn thịt nguyên chất hay xay, chẳng hạn như thịt gà, bò, heo, cá, tròng đỏ trứng, đậu, tàu hủ?
- 7 - 9 tháng: Ăn bốc tay & và thực phẩm tán nhuyễn, bầm, KHÔNG ăn nho, đậu, bắp rang, hotdogs, kẹo cứng?
- 1 năm: Uống sữa thường không ít hơn 16 oz/ngày?
- 9 - 12 tháng: Tự ăn, tham gia bữa cơm gia đình & lúc ăn vặt?
- 12 - 24 tháng: Ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau: số lượng ít chẳng hạn như 1-2 muỗng cà phê, 1/2 tách nước trái cây, 1/2 miếng bánh mì.

Trẻ em: 2 đến 8 tuổi

Có / Không

- Dùng số lượng thực phẩm hàng ngày khác nhau đúng với chỉ dẫn theo tuổi từ hình tháp hướng dẫn thực phẩm?



Giờ ăn/Việc khác:

Có / Không

- Ăn định giờ ăn & giờ ăn vặt?
- Đến 5 tuổi tự đánh răng?
- Cung Cấp Đầy Đủ Thực Phẩm Tốt?
- Uống sinh tố, chất sắt, hay dùng fluoride chống sâu răng?
- Phát triển bình thường theo mô hình phát triển?
- Em có chơi hay ăn đất, thạch cao, đất sét và són tróc không?
- Có thực phẩm nào không thích nghi bị dị ứng không? _____
- Được giới thiệu để tìm hiểu về vấn đề dinh dưỡng? Nơi nào? _____

Hoạt Động:

- Chơi đùa tích cực hàng ngày thí dụ như chạy, đạp xe đạp, thể thao, 1 giờ/ngày?
- Xem TV: 2 giờ hay ít hơn/ngày?